

# Plan modelo para principiantes dirigido a mejorar la flexibilidad

Las elongaciones le confieren más libertad de movimiento para hacer las cosas que necesita hacer y las cosas que le gustan. Si sólo hace elongaciones puede mejorar la flexibilidad, si bien no mejorará la resistencia o fortaleza.

## Cantidad y frecuencia

- Estírese después de hacer sus actividades periódicas programadas para fortalecimiento y ejercicio aeróbico. Esto debería resultar en elongaciones la mayoría de los días de la semana, sino a diario.
- Si no puede hacer ejercicios de resistencia o fortalecimiento por alguna razón y las elongaciones son el único tipo que puede hacer, hágalas al menos 3 veces por semana, durante 20 minutos como mínimo en cada sesión.
- Haga cada ejercicio de elongación 3 a 5 veces por sesión. Estírese lentamente hasta la posición deseada, tan lejos como fuera posible sin producir dolor y mantenga la elongación durante 10 a 30 segundos. Relájese, luego repita, e intente estirarse más lejos.

## Seguridad

- Si se ha sometido a reemplazo de cadera o rodilla, consulte al cirujano antes de hacer ejercicios con la parte inferior del cuerpo.
- Siempre precaliente antes de hacer elongaciones (hágalas después de los ejercicios de resistencia o fortalecimiento, por ejemplo; o si sólo hace elongaciones en un día específico, camine un poco sin esfuerzo y haga ejercicios con los brazos o muévalos).
- Las elongaciones nunca deben producir dolor, en especial dolor de articulaciones. Si producen dolor, se está estirando demasiado lejos y necesita reducir la elongación para que no produzca dolor. El malestar leve o una sensación moderada de tirantez son normales. Nunca “rebote” para estirarse; en cambio, haga movimientos lentos, constantes. Si se coloca en posición con movimientos bruscos puede endurecer los músculos y posiblemente producir una lesión.
- Evite “trabar” las articulaciones en su lugar cuando las estira durante las elongaciones. Los brazos y las piernas deben estar derechos cuando los estira, pero no los trabe en una posición derecha tensa. Siempre debe tener un pequeño grado de flexión en sus articulaciones mientras hace elongaciones.
- Para hacer algunos ejercicios necesita acostarse sobre el piso. Si teme



# Plan modelo para principiantes dirigido a mejorar la flexibilidad

acostarse sobre el piso porque piensa que no podrá levantarse, considere hacer ejercicio con un compañero para que lo ayude. De manera alternativa, tenga una silla cerca para usarla como apoyo para levantarse.

## **Para comenzar:**

Las elongaciones suelen realizarse con baja intensidad. Puede avanzar en los ejercicios y la manera de conocer su límite es que las elongaciones nunca deben producir dolor. Puede sentir incomodidad leve pero nunca dolor. Exíjase para estirarse más lejos pero no tan lejos que duela.

Realice los siguientes ejercicios en el orden descrito a continuación.

Al final de este manual se incluyen instrucciones detalladas para cada ejercicio y se toman de *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging* [Ejercicio: Guía del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento].

Ejercicio para flexibilidad/elongaciones	Nº de repeticiones por serie	Nº de series por sesión	Nº de sesiones por semana*
Ligamentos de la corva	3 a 5 por lado	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Ligamentos de la corva alternativos	3-5	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Pantorillas	3 a 5 por lado	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Tobillos	3-5	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento



## Plan modelo para principiantes dirigido a mejorar la flexibilidad

Tríceps	3 a 5 por lado	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Muñecas	3-5	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Cuadríceps	3 a 5 por lado	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Rotación doble de cadera	3 a 5 por lado	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Rotación simple de cadera	3 a 5 por lado	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Rotación de hombros	3-5	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento
Rotación de cuello	3 a 5 por lado	1	Después de cada sesión de ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento

\*Si actualmente no hace ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento, haga ejercicios para flexibilidad y elongaciones al menos 3 veces por semana durante 20 minutos como mínimo por sesión.



# Plan modelo para principiantes dirigido a mejorar la flexibilidad

## Cómo mejorar su flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento lo ayudan a tener más libertad de movimiento para hacer las cosas que necesita y le guste hacer. Los ejercicios de estiramiento por sí solos, no mejorarán su resistencia o su fuerza.

## Cuánto, y cuán frecuente

- Haga los ejercicios de estiramiento después de hacer sus ejercicios regulares de fortalecimiento y resistencia.
- Si por alguna razón no puede hacer ejercicios de fortalecimiento o resistencia, y los ejercicios de estiramiento son los únicos que puede hacer, hágalos 3 veces por semana, por lo menos 20 minutos por sesión. Tome nota que sólo haciendo ejercicios de estiramiento, no le mejorará ni la resistencia ni la fuerza.
- Haga cada ejercicio de estiramiento de 3 a 5 veces por sesión.
- Lentamente estírese a la posición

deseada, lo máximo que pueda sin que le cause dolor, y mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos. Relájese, después repita, intentando estirarse aún más.

## Evitando riesgos

- Si ha tenido una cirugía de cadera, consulte con el médico que lo/la operó antes de hacer ejercicios de la parte inferior de su cuerpo.
- Si ha tenido una cirugía de cadera, no cruce sus piernas ni doble sus caderas más allá de un ángulo de 90 grados.
- Siempre haga un precalentamiento antes de hacer ejercicios de estiramiento (hágalos después de ejercicios de resistencia o fortalecimiento, por ejemplo; o, si usted va a realizar sólo ejercicios de estiramiento en un día particular, camine un poco y levante sus brazos primero). Estirar los músculos antes de precalentarlos puede causarle lesiones. El estiramiento nunca debería causarle dolor, especialmente dolor de articulaciones. Si siente dolor, es porque está estirando sus músculos demasiado, y

necesita reducir el estiramiento para que no le duela.

- Una sensación de molestia o un tirón son sensaciones normales.
- Evite dar jalonazos o tirones en un estiramiento. Haga movimientos lentos y parejos. Jalonazos o tirones para llegar a una posición determinada pueden forzar los músculos a que se contraigan, resultando en posibles lesiones.
- Evite “trabar” o “fijar” las articulaciones cuando las enderece durante los ejercicios de estiramiento. Sus brazos y piernas deben estar rectos cuando los estire, pero no los trabe o los fije en una posición rígidamente recta. Siempre debe dejar un poco de espacio para doblar en sus articulaciones mientras hace el estiramiento.

## Progresando

Usted puede progresar con sus ejercicios de estiramiento; la forma de saber cómo limitar el estiramiento es nunca permitir que le duela. Quizás se sienta un poco incómodo pero no dolorido. Trate siempre de estirarse un poco más, pero no tanto que le duela.

**MOVE!**



# Ejemplos de ejercicios de Estiramiento

## Ligamentos de la pierna

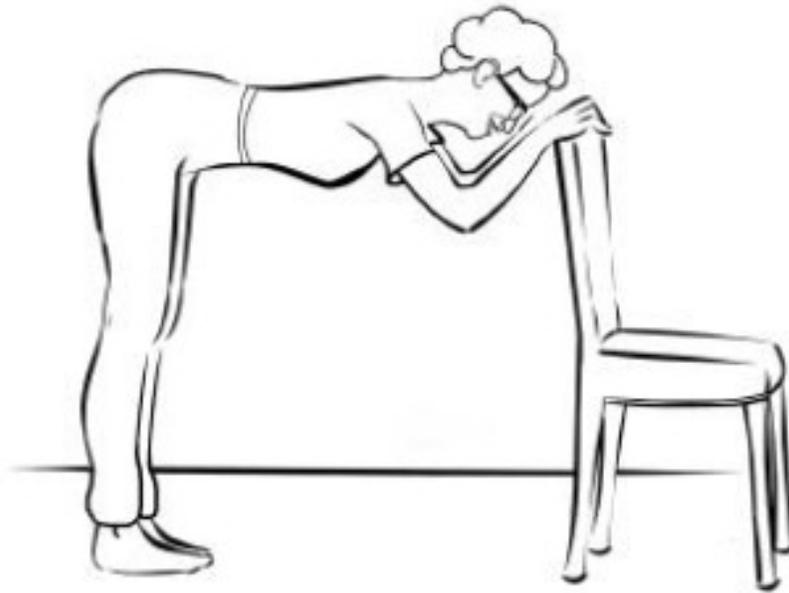
Este ejercicio estira los músculos detrás del muslo.



1. Siéntese de costado sobre un banco o sobre cualquier otra superficie dura (como 2 sillas, una al lado de la otra).
2. Mantenga una pierna estirada y derecha sobre el banco, con los dedos del pie apuntando hacia arriba.
3. Mantenga la otra pierna a su lado, con el pie fijo sobre el piso.
4. Enderece su espalda.
5. Si siente un tirón, mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
6. Si no siente un tirón, dóblese hacia adelante manteniendo la espalda y los hombros derechos hasta que sienta el tirón en la pierna levantada. Omita este paso si usted ha tenido una cirugía de cadera, a menos que su médico se lo permita.
7. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
8. Repita con la otra pierna.
9. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.



# Ejercicios de Estiramiento



## Estiramiento alternativo del ligamento de la pierna

Este ejercicio estira los músculos detrás del muslo.

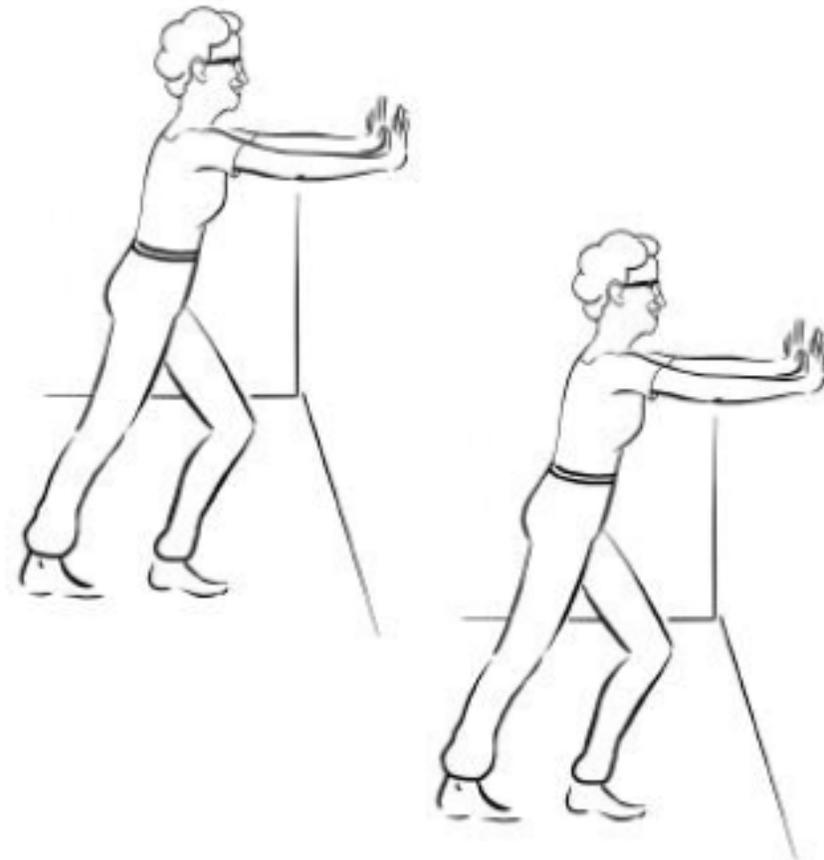
1. Párese detrás de una silla, sosteniéndose del respaldo con ambas manos.
2. Dóblese hacia adelante de la cadera, no de la cintura, manteniendo la espalda y los hombros derechos.
3. Cuando la parte de arriba del cuerpo esté paralela con el piso, mantenga la posición por 10 a 30 segundos. Deberá sentir un tirón en la parte de atrás de sus muslos.
4. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.



## Pantorrillas

Para estirar los músculos de la parte inferior de las piernas en 2 formas: con la rodilla doblada y la rodilla derecha.

1. Párese con las manos sobre la pared, los brazos hacia adelante y sus codos derechos.
2. Mantenga su rodilla izquierda apenas doblada, los dedos del pie derecho apenas doblados hacia adentro. Dé un paso hacia atrás de 12 a 24 pulgadas con una pierna, el talón y pie planos sobre el piso. Debería sentir un tirón en la pantorrilla, pero no deberá sentir molestia. Si no siente ningún tirón, mueva su pie un poco más hacia atrás hasta que lo sienta.
3. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
4. Doble la rodilla de la pierna más alejada de la pared, manteniendo el pie fijo sobre el piso.
5. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos adicionales.
6. Repita con la otra pierna.
7. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.



# Ejercicios de Estiramiento



## Tobillos

Para estirar los músculos delanteros de los tobillos.

1. Quítese los zapatos. Siéntese en la parte de adelante de una silla y apóyese en el respaldo de la silla, usando almohadas para soportar la espalda.
2. Sosténgase con los manos.
3. Estire las piernas enfrente suyo.
4. Con los talones planos sobre el piso, doble los tobillos para que estén apuntando hacia usted.
5. Doble los tobillos en la dirección opuesta.
6. Si no siente el estiramiento, repita el ejercicio con los pies apenas levantados del piso.
7. Mantenga la posición brevemente.
8. Repita de 3 a 5 veces.



# Ejercicios de Estiramiento

## Estiramiento de tríceps

Este ejercicio estira los músculos posteriores del brazo.

1. Sostenga la punta de una toalla con la mano derecha.
2. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo.
3. Alcance con la mano izquierda la otra punta de la toalla.
4. Vaya subiendo la mano izquierda hacia arriba de la toalla, mientras tira su brazo derecho hacia abajo. Continúe hasta que ambas manos se toquen, o lo más cerca posible.
5. Alterne las posiciones de las manos.



# Ejercicios de Estiramiento



## Estiramiento de muñeca

1. Coloque las manos juntas, como si estuviera rezando.
2. Lentamente levante los codos hasta que los brazos estén paralelos al piso, manteniendo las manos firmes y juntas.
3. Mantenga la posición por 10 a 30 segundos.
4. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.



# Plan modelo para principiantes dirigido a mejorar la flexibilidad

## Sobre ejercicios de piso

La mayoría de los ejercicios que restan son hechos sobre el piso y estiran algunos grupos de músculos importantes. Si usted no se anima a hacer estos ejercicios en el piso por miedo de que no se vaya a poder levantar después, considere usar el sistema de 'compañeros'. Encuentre una amistad que pueda proveerle asistencia, si es que lo necesita.

Aprender la forma correcta de ponerse en posición acostada y la forma correcta de pararse nuevamente puede ser útil. Si usted ha tenido una operación/cirugía de cadera, consulte con el médico que lo operó antes de usar el método siguiente. Si sufre de osteoporosis, consulte primero con su médico.

### Para ponerse en posición acostada:

- Párese al lado de una silla bien estable, asegúrela para que no se caiga (ponga la silla contra la pared para tener más apoyo, si quiere).
- Coloque sus manos en el asiento de la silla.
- Arrodílese en una pierna.
- Ahora arrodílese sobre las dos rodillas.
- Coloque su mano izquierda sobre el piso y apóyese sobre ella mientras baja su cadera hacia el piso.
- Su peso ahora está sobre su cadera izquierda.
- Enderece sus piernas.
- Acuéstese sobre su lado izquierdo.
- Ahora acuéstese con su espalda sobre el piso.
- Tome nota: no necesariamente tiene que usar su lado izquierdo. Puede usar su lado derecho, si prefiere.

### Para levantarse de una posición acostada:

- Acuéstese sobre su lado izquierdo.
- Use su mano derecha, colocada sobre el piso al nivel de sus costillas, para empujar y alejar sus hombros del piso.
- Su peso ahora está sobre su cadera izquierda.
- Dóblese hacia adelante, sobre sus rodillas, apoyándose de las manos.
- Eche sus manos sobre el asiento de la silla que usó para acostarse.
- Levante una de sus rodillas hasta que la pierna esté doblada, con el pie plano sobre el piso.
- Apoye las manos sobre el asiento de la silla, levántese de esa posición.
- Tome nota: no necesariamente tiene que usar su lado izquierdo. Puede usar su lado derecho, si prefiere.

**MOVE!**



# Ejercicios de Estiramiento

## Cuádriceps

Este ejercicio estira los músculos en frente de los muslos.



1. Acuéstese de costado sobre el piso. Las caderas deberían estar una encima de la otra.
2. Apoye su cabeza sobre una mano o una almohada.
3. Doble la rodilla que esté más arriba. Lleve la pierna hacia atrás hasta agarrar el talón.
4. Alcance hacia atrás y agarre el talón de esa pierna. Si no puede llegar a agarrar el talón con la mano, use un cinturón para alcanzarlo.
5. Suavemente tire hacia adelante hasta que sienta el estiramiento del muslo.
6. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
7. Alterne la posición y repita.
8. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada pierna.

**MOVE!**



## Rotación doble de cadera

(No haga este ejercicio si usted ha tenido una operación o cirugía de la cadera, a menos que su cirujano le permita hacerlo.) Este ejercicio estira el músculo de afuera de las caderas y los muslos.

1. Acuéstese de espalda sobre el piso, doble las rodillas, mantenga los pies planos sobre el piso.
2. Mantenga los hombros sobre el piso todo el tiempo.
3. Manteniendo las rodillas dobladas y juntas, gire suavemente las piernas hacia un lado lo más lejos posible, sin esforzarlas.
4. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
5. Regrese las piernas a su posición original.
6. Repita hacia el otro lado.
7. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces hacia cada lado.



# Ejercicios de Estiramiento



## Rotación de cadera

Este ejercicio estira los músculos de la pelvis y de la parte interior del muslo.

1. Acuéstese de espalda sobre el piso.
2. Doble las rodillas.
3. Permita que una rodilla baje lentamente hacia un costado, manteniendo la otra pierna y la pelvis en el mismo lugar.
4. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
5. Regrese la pierna lentamente a su posición original.
6. Mantenga los hombros sobre el piso durante el ejercicio.
7. Repita con la otra rodilla.
8. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada lado.

**MOVE!**



## Rotación de hombro

Este ejercicio estira los músculos del hombro.

1. Acuéstese de espalda sobre el piso, con la cabeza sobre una almohada, las piernas derechas sobre el piso. Si su espalda le molesta, coloque una toalla enrollada debajo de las rodillas.
2. Estire los brazos hacia los costados, manteniéndolos sobre el piso. La parte de arriba de los brazos debe quedar plana y sobre el piso.
3. Doble los codos hacia arriba hasta que las manos estén apuntando hacia el techo. Permita que los brazos se vayan hacia atrás suavemente. Pare cuando sienta algún tirón molesto, y pare inmediatamente si siente una sensación de dolor.
4. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
5. Lentamente suba los brazos, doblándose de los codos, hasta que estén apuntando al techo nuevamente. Luego, permita que los brazos se vayan lentamente hacia adelante, manteniéndolos doblados de los codos, hasta que apunten hacia sus caderas. Pare si siente un tirón o alguna sensación molesta.
6. Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
7. Mantenga los hombros planos sobre el piso durante este ejercicio.
8. Alterne apuntando las manos hacia el techo y las caderas. Empiece el ejercicio en la posición en cual las manos estén apuntando hacia el techo. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.



# Ejercicios de Estiramiento



## Rotación de cuello

Este ejercicio estira los músculos del cuello.

1. Acuéstese sobre el piso con una guía telefónica u otro libro grueso debajo de su cabeza.
2. Lentamente, gire la cabeza de un lado al otro, manteniendo la posición de 10 a 30 segundos por lado. La cabeza no debe estar muy adelante o muy atrás, pero debe estar en una posición cómoda. Puede tener las rodillas dobladas para tener la espalda cómoda durante el ejercicio.
3. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.

**MOVE!**

